

Le geste, mouvement incarné du sens

Nadine Faingold

Geste et mise en lien

Je suis à Bourges, j'anime une formation pour des conseillers d'insertion, dans une salle au sous-sol. Sur le mur du fond, un grand tableau où est resté inscrit mon schéma Action – Emotion, ce schéma auquel je tiens tant, (voir les numéros 26 et 45 et 58 d'*Expliciter*), celui sur lequel j'ai construit l'approche du décryptage du sens, celui qui distingue le niveau expérientiel des stratégies et le niveau identitaire. Sur le quart gauche en haut du tableau, les 5 cases des informations satellites de l'action. Sur le quart droit en bas du tableau la reprise analogique de la strate sous-jacente : les 5 cases avec l'émotion au centre.

Cette disposition est celle qui m'est apparue en 1997, le jour où, à l'École Normale de Saint Germain en Laye, j'ai eu l'intuition du niveau du décryptage du sens avec l'émotion au centre.

Je suis face au groupe des conseillers, je donne les consignes de l'exercice de fragmentation. Puis, comme je le fais souvent, je prends un exemple que je vais décliner en auto-explicitation. « Qu'est-ce que je pourrais bien choisir comme activité... Tiens..., faire un ourlet au point de chausson, une activité que j'adore, qui m'apaise et m'emplit de douceur... »

Je formule donc, en toute authenticité comme je le fais toujours en démonstration, que dimanche soir justement j'avais un ourlet à faire. Je retrouve ma position sur le canapé, la ma-

nière dont je tiens les deux bords du tissu pour les relier par le mouvement de l'aiguille et du fil... Je refais le geste et je verbalise... « Je pique le bord haut du revers, je reviens très légèrement en arrière d'un ou deux millimètres et je ressorts l'aiguille, je plonge d'un centimètre environ vers la droite en bas vers moi, je pique le tissu qui forme le fond, la base stable de l'ouvrage, je reviens très légèrement en arrière d'un ou deux millimètres et je ressorts l'aiguille, je repars vers le haut à droite, je pique le bord haut du revers, et je continue ainsi... Ma main fait ce geste répétitif deux ou trois fois devant le groupe attentif... Et là je me fige... Quelque chose de dense et plein m'envahit, dense et plein, et en même temps vide de pensée ou de mot... Je dis au groupe... « Attendez, il se passe quelque chose, là »... Je refais le geste doucement, avec intensité, je suis avec le geste, avec ce mouvement, dans ce mouvement, je sais que quelque chose va venir...

Je lève les yeux vers le tableau du fond, vers mon schéma Action – Emotion, et les mots viennent, avec des larmes : « De l'action au sens, le fil de la vie... »

Le cœur de mon travail au sein du grex depuis quinze ans est là dans ce geste que je garde désormais en moi comme symbole incarné de ma recherche : Explicitation des pratiques et décryptage du sens.

Geste et mémoire

2012 - Témoignage d'une étudiante – Merci, Marie, de partager ton expérience qui m'a tant émue.

« Au mois de décembre, à la fin d'un cours « Conduite d'entretien », comme je gagne la sortie, je vois Nadine en train de consulter son smartphone en faisant le geste de tourner une page virtuelle (geste particulier, qui doit simplement effleurer l'écran, sinon « ça ne marche pas »). Je n'utilise pas de smartphone et j'ai des difficultés avec les touches sensibles. Ce geste me demande beaucoup d'attention, il n'est pas automatique pour moi et, du coup, lorsque j'achète un appareil, je préfère éviter ces touches là.

Je regarde Nadine et lui dis : « Ça m'amuse toujours quand je vois les gens faire ce geste ». Elle se tourne vers moi, me regarde droit dans les yeux et me dit : « Si tu me dis ça, c'est que, pour toi, ce geste est important, il y a quelque chose derrière, cherche, refais le geste, refais-le... Quand je vois ton expression, je sais que c'est important ». Je pars prendre mon bus avec cette « mission »...

Dans le bus, je fais discrètement le geste, je le fais aussi mentalement. Il me vient deux idées : ce geste est lié à la lecture, il est également lié à une grand-mère mais je ne sais laquelle (j'en ai trois : deux biologiques, comme tout le monde, et une de cœur).

Je reste avec ces deux informations pendant plusieurs semaines.

Je repense au geste à plusieurs reprises. Je le refais, j'essaie de retrouver le fil en me posant des questions : qui faisait le geste, pourquoi... mais je me perds en conjecture et sens que je suis en train d'inventer une cohérence (je suis petite « on » me lit une histoire, le geste est en suspens et j'attends la suite...) j'arrête car je ne veux pas de « faux souvenir », je veux « le vrai ».

Pendant les vacances de février, je repense au geste, je le fais et le refais et retrouve d'autres informations, des sensations : je suis assise dans un fauteuil, je suis petite, une lumière d'après-midi d'hiver baigne la pièce et une voix me dit « Est-ce que ça va ma petite Marie ? » mais je ne sais pas où je suis ni avec qui, ni surtout qui fait le geste, je sais toutefois que *je ne réponds pas* à cette question. De nouveau, je cherche consciemment à retrouver les souvenirs avec des liens de causalité, une logique (si je ne réponds pas, c'est peut être parce que je ne sais pas parler, or j'ai parlé à 18 mois, donc ça ne va pas, puisque je suis petite, que la lumière

est ainsi, peut-être que je suis dans cette chambre...) mais j'ai encore l'impression de conjectures non de vécu.

En mars, je peux aller à un cours de Nadine au CNAM. Elle nous fait travailler sur les gestes et leurs reprises et me dit, comme je sors avec le groupe pour mener les entretiens : « Et ton geste, tu en es où ? » je réponds que j'ai des bribes mais que je cherche toujours. Elle m'encourage dans ce sens.

En partant je suis bien décidée à aller « jusqu'au bout », à « tirer le fil » pour retrouver ce souvenir dans son entièreté et toutes ses significations.

Je m'installe dans le métro, j'ai une place assise et une demi-heure devant moi. Et je me dis : « Tu es où quand *il y a* le geste ? » (avant ce moment là, je pensais toujours à un « on » qui faisait le geste). Et là, je retrouve les sensations : je suis dans un fauteuil, un de ceux qu'a fabriqué mon père, le dos est en cannage, l'assise est un coussin de forme légèrement trapézoïdal avec de petites encoches aux angles pour s'encaster contre le dossier et les supports des accoudoirs, souvent je glisse mes doigts entre le bois et le coussin, je suis assise, le dos bien droit, les jambes à la perpendiculaire, mes chevilles et mes pieds, seuls, dépassent du coussin. Sur mes genoux, un grand livre est posé, c'est un album, mais ce qui est important n'est pas ce que contient le livre, ce qui est important est le geste que je refais inlassablement pour l'ajuster. Je suis dans l'imitation des adultes que j'admire, je veux arriver à reproduire ce geste qui me semble magique et qui leur donne une prestance et un prestige incomparables. Je m'entraîne, ma main et tout mon avant-bras font un cercle dans l'air avant de se reposer sur la page pour la tourner : il faut assez de force pour tourner la page mais pas trop pour ne pas la froisser, cela demande une attention énorme, une maîtrise parfaite, un mélange savant de force et de douceur. Je suis dans la salle à manger de mes grands parents, en Normandie, devant la porte fenêtre qui s'ouvre sur la petite cour, au dessus de moi, il y a un immense philodendron. J'entends un pas traînant qui approche et j'entends : « Ça va *ti* ma petite Marie ? ». Je sais que c'est ma grand-mère, ma « Mamie d'Argentan » qui me parle.

Je sens que « j'y suis », je me sens très émue mais je suis dans le métro, j'arrive à ma station. Je suis reprise par la réalité présente.

Le soir, dans mon lit, je reprends le fil. Je suis dans le fauteuil, je tourne les pages, j'entends la voix de ma grand-mère (non, je ne l'entend pas je « sens » cette voix) : « Ça va *ti* ma petite Marie ? ». L'émotion revient, les larmes, je sens que je touche un moment extrêmement important pour moi. Derrière moi, un pas traînant, je ne me retourne pas, je sais que c'est ma grand-mère, ma grand-mère qui marche si mal, ma grand-mère que j'ai aidé, lorsque j'avais 1 an à reprendre vie après son coma en jouant avec elle, en la sollicitant avec mes jouets, mon ours en peluche. C'est elle qui est là et aussitôt, je suis enveloppé d'affection, d'attention, je suis dans une bulle de bonheur, je ne dis rien, je me retourne vers elle et lui fais un immense sourire. Je sais que ce sourire est magnifique, c'est le sourire du bonheur parfait, le sourire que l'on voudrait voir sur tous les visages enfantins...

Le matin, je reprends encore ce souvenir, rien de plus ne me revient mais l'émotion est intacte, de même qu'en l'écrivant. Beaucoup de choses se condensent alors et se teintent différemment : mon chagrin terrible à son décès quand j'avais dix ans, le choix de mes professions (toujours entre l'enfance et les livres)..., mon émotion lorsque je repasse devant la maison où cette scène eut lieu, mon bonheur lorsque je vois les élèves au CDI plongés dans un livre ou une revue... »

Geste et identité

Décembre 2006 – Stage d’auto explicitation. Je suis avec Mireille et Claudine, qui me soutiennent dans ce difficile travail de m’autoriser à écrire à partir de moi-même.

J’évoque un moment de la matinée. Je suis en position de parole incarnée, je revis pleinement le déroulement de ce vécu ... Assez brutalement, mon attention est distraite par une intervention de Pierre auprès d’un autre participant, quelque part vers la droite, intervention qui fait intrusion dans la sécurité intérieure de ce qu’était mon voyage introspectif.

Je sors donc d’évocation, je regarde à droite ce qui se passe, je regarde Mireille et Claudine, puis, avec quelque difficulté, je prends le temps de retrouver le contexte du moment que je décrivais, j’y retourne doucement, et je suis à nouveau envahie par la plénitude du souvenir.

Un peu plus tard dans la journée, je choisis précisément ce moment comme support d’auto-explicitation avec passage à l’écrit. J’écrirai des pages et des pages de description de ce moment, tout en sentant que le « moment du moment » qui m’attire, le moment clé où quelque chose d’essentiel se joue est le moment où je retourne en évocation. Avec mon attirance passionnée pour le décryptage du sens, je vais m’arrêter là sur cette fraction de seconde décisive où je me relie à mon vécu.

Auto-explicitation :

Ne pas lâcher le vécu d’origine

Je reviens vers ce vécu. Le contexte... Claudine à ma droite Mireille à ma gauche, et l’intervention de Pierre là bas

Le moment juste après où je lâche pour être à nouveau en contact

Je rejoins mon corps

J’ai recontacté le mouvement de laisser de côté le mouvement vers Pierre, ce moment où je reprends une posture de retour vers moi-même, je me redresse je me restabilise entre Claudine et Mireille je ferme les yeux je joins à nouveau mes mains parce qu’il faut retrouver le moment de vécu que j’étais en train de décrire et où j’avais les mains jointes...

Je rejoins mon corps qu’est-ce qui se passe quand je rejoins mon corps ?

Il y a eu le mouvement vers l’intervention de Pierre

Puis

Je reviens vers moi

Ici me vient cette magnifique injonction de la tradition judaïque « Va vers toi-même »

Et là, j’éprouve le besoin de dire tout haut, peut-être de faire des gestes...

Qu’est ce qui se passe quand je reviens vers ce moment, quand je reprends la posture ?

La posture, et ce geste de mes deux mains qui se posent...

Je reprends la posture, je fais le geste.

Je me détends...

Je laisse venir

Qu’est ce qui me vient de ce moment où je me détends ?

Les flots
La confiance
Tout est là

Je rejoins mon corps
Je rejoins ma chair
La chair de ma chair
Je suis une maman

Position de parole incarnée
Je suis habitée
Je suis pleinement moi-même

Mon attention est vers le bas vers le rien vers le plein de mon histoire ou de ce que je suis
Je suis face au mystère à l'inconnu au sacré

Ça m'apparaît comme la nuit comme la vie comme le point d'une naissance

Je cherche le mot pour cette posture d'avant l'émergence
Attente confiante
Foi
Acceptation
Sourire intérieur
Posée

Présence

Fin de l'auto-explicitation

Quand le mot « PRESENCE » est venu, j'ai été prise d'une émotion profonde et envahie de larmes.

C'était le mot **juste**, le mot qui me donnait l'unité avec la corporéité de ce moment là.

J'ai reçu comme un cadeau la coïncidence parfaite entre le mot Présence et ce vécu du retour à moi-même, symbolisé par une posture et un geste des deux mains posées sur mes genoux .

A ce moment là du 15 décembre 2006, je n'ai pas envie d'aller plus loin, ce que j'ai atteint est la perfection même.

J'ai lâché la description pour aller au décryptage. C'est ce qui me passionne.

A la proposition de Pierre de « reprendre le même moment » pour aller plus loin, je suis étonnée, en fait je ne comprends pas, parce que pour moi, il n'est pas possible d'aller plus loin, je vais finalement le faire à ma manière, pendant plusieurs mois, non pas pour déployer une description des différentes couches de vécu, mais pour décrypter le sens du mouvement qui m'a mené à la **présence**, et je vais en fait repartir de la mise en geste de ce moment.

Juste avant le retour à la position d'évocation, au contact avec le vécu, à la présence, il y a ce détournement d'attention, cette distraction de moi-même par un épisode factuel, une intervention orale de Pierre auprès d'un autre stagiaire... Je vais donc me replacer un peu en amont, retrouver le contexte de cette sortie d'évocation, et repartir du geste qui symbolisera pour moi au fil des semaines et jusqu'à aujourd'hui, ce qui s'est joué dans cet exil et ce retour. Ma main droite se déplace vers la droite, c'est le moment où mon attention est attirée par

autre chose, puis lentement, elle revient vers mon centre, jusqu'à se poser, paume vers le bas, « Présence ».

Ce geste, je vais inlassablement le refaire, le reprendre, dans le métro, chez moi, m'y appuyer pour laisser venir les mots, vérifier leur adéquation, et à chaque fois savoir que ce n'est pas encore ça, jusqu'à trouver, dans le bonheur et les larmes, l'expression juste du sens de ce vécu.

Sur le mouvement de la distraction, ma main part à droite, j'avais le mot « déplacée » (ce qui me vient aujourd'hui où j'écris, en 2012, c'est « déportée »...) me vient ensuite, lors d'un de mes essais : « je me détourne de moi-même »... Ce n'est pas encore tout à fait ça, mon corps me dit qu'il y a encore un décalage entre cette phrase et la vérité de mon vécu... et un jour de mars 2007, les mots s'ajustent, « Je suis détournée de moi-même »... Je sais que c'est ça.

Sur le mouvement du retour à moi-même, voici une liste de mes essais, où à chaque fois je notais, tout en sachant que ça se rapprochait mais que ce n'était pas encore ça...

Je reviens

Je me pose

Je me repositionne

Je me recentre

Je m'ouvre

Je me pose

Je me retrouve

Je laisse venir

Je reviens vers moi-même

Je suis là

Je me retrouve

Je me recentre

Je vais vers moi-même

Je reviens

Je suis hors de moi, je reviens vers moi

Je me retrouve

Je suis là

Je me ressource

Je suis moi-même

En mai 2007, à partir de la reprise du geste, je trouve le sens du retour à moi-même dans ce moment où je reviens en évocation : « **Je me réincarne** ». Je resterai plusieurs jours avec l'émotion intense générée par cet accès au sens.

Je peux dès lors garder comme l'une de mes plus puissantes ressources ce mouvement en trois temps :

Je suis détournée de moi-même (et j'en prends conscience)

Je reviens vers moi - Je me réincarne

Présence.

Mai 2008. Rimouski.

Je dois faire une conférence le second jour d'un séminaire venant clore les trois années

d'étude du cursus des étudiants en psycho-sociologie. J'ai prévu de présenter à la fois la démarche de l'explicitation des pratiques et la recherche sur l'activité des éducateurs de la PJJ. Le premier jour, j'assiste aux témoignages bouleversants des étudiants qui les uns après les autres viennent témoigner de l'importance dans leur vie des changements qu'ils ont vécu grâce à cette formation. J'ai les larmes aux yeux à chaque prise de parole. Ils sont magnifiques.

Le soir dans ma chambre d'hôtel je suis effondrée, je me sens incapable de maintenir le cap de ce que j'ai prévu, avec cette conférence, je suis en décalage complet avec le niveau émotionnel de la première journée... Insomnie... Je n'arrive pas même à relire mes notes pour le lendemain, je m'enfonce dans ma nullité... Vers trois heures du matin, je décide de prendre un bain pour essayer de me détendre... Et là, me revient mon geste, « je reviens vers moi-même »... Je le fais ce geste, je dis les mots, je m'installe dans ce mouvement de retour à moi-même, et je décide que je vais la faire ma conférence, et parler de ce que je fais, de ce que je suis, de ma pratique de formatrice et de chercheuse...

Le lendemain, j'ai commencé par dire mon émotion de la veille, ma déstabilisation profonde, ma décision, et j'ai parlé de ma recherche... Et ça s'est plutôt bien passé !

19 Octobre 2012 aujourd'hui où je commence l'écriture de cet article alors que j'étais bloquée depuis si longtemps à l'idée d'écrire à partir de moi-même, voici les mots qui me viennent :

« Je reviens chez moi, terre promise. Les portes sont à l'intérieur ».

Ce qui, quand je pense à ce qui se noue en moi autour de la problématique de l'exil, me fait sourire dans l'émerveillement d'une compréhension possible des voies singulières du sens.